

# Dieta - Menu dieta vegana ricca di proteine da 1800 calorie



[Lista della spesa](#) [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 1830 kcal ● 163g proteine (36%) ● 57g grassi (28%) ● 132g carboidrati (29%) ● 36g fibre (8%)

## Colazione

245 kcal, 7g proteine, 18g carboidrati netti, 14g grassi



**Salsa di mele**  
57 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal

## Snack

210 kcal, 4g proteine, 22g carboidrati netti, 11g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Chips al forno**  
12 patatine- 122 kcal

## Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Pranzo

455 kcal, 19g proteine, 33g carboidrati netti, 23g grassi



**Chili vegano con 'carne'**  
218 kcal



**Insalata mista semplice**  
237 kcal

## Cena

485 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 7g grassi



**Lenticchie**  
231 kcal



**Hamburger vegetale (polpetta)**  
2 polpetta- 254 kcal

## Giorno 2

1813 kcal ● 163g proteine (36%) ● 65g grassi (32%) ● 110g carboidrati (24%) ● 34g fibre (8%)

### Colazione

245 kcal, 7g proteine, 18g carboidrati netti, 14g grassi



**Salsa di mele**  
57 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal

### Snack

210 kcal, 4g proteine, 22g carboidrati netti, 11g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Chips al forno**  
12 patatine- 122 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

455 kcal, 19g proteine, 33g carboidrati netti, 23g grassi



**Chili vegano con 'carne'**  
218 kcal



**Insalata mista semplice**  
237 kcal

### Cena

470 kcal, 36g proteine, 33g carboidrati netti, 16g grassi



**Tempeh base**  
4 oz- 295 kcal



**Lenticchie**  
174 kcal

## Giorno 3

1800 kcal ● 190g proteine (42%) ● 68g grassi (34%) ● 77g carboidrati (17%) ● 30g fibre (7%)

### Colazione

255 kcal, 9g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi



**Yogurt di soia**  
1 vasetto- 136 kcal



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal

### Snack

220 kcal, 10g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



**Anguria**  
4 oz- 41 kcal



**Semi di girasole**  
180 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

435 kcal, 42g proteine, 11g carboidrati netti, 19g grassi



**Sbriciolato vegano**  
2 tazza(e)- 292 kcal



**Broccoli arrostiti con lievito alimentare**  
1 1/3 tazza(e)- 143 kcal

### Cena

455 kcal, 33g proteine, 18g carboidrati netti, 25g grassi



**Tofu al forno**  
10 2/3 oz- 302 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

## Giorno 4

1800 kcal ● 190g proteine (42%) ● 68g grassi (34%) ● 77g carboidrati (17%) ● 30g fibre (7%)

### Colazione

255 kcal, 9g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi



**Yogurt di soia**  
1 vasetto- 136 kcal



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal

### Snack

220 kcal, 10g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



**Anguria**  
4 oz- 41 kcal



**Semi di girasole**  
180 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

435 kcal, 42g proteine, 11g carboidrati netti, 19g grassi



**Sbriciolato vegano**  
2 tazza(e)- 292 kcal



**Broccoli arrostiti con lievito alimentare**  
1 1/3 tazza(e)- 143 kcal

### Cena

455 kcal, 33g proteine, 18g carboidrati netti, 25g grassi



**Tofu al forno**  
10 2/3 oz- 302 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

## Giorno 5

1795 kcal ● 166g proteine (37%) ● 60g grassi (30%) ● 124g carboidrati (28%) ● 24g fibre (5%)

### Colazione

255 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal

### Snack

185 kcal, 7g proteine, 19g carboidrati netti, 6g grassi



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal



**Strisce di peperone e hummus**  
128 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

405 kcal, 24g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi



**Insalata mista semplice**  
102 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
5 1/3 tender/i- 305 kcal

### Cena

510 kcal, 28g proteine, 48g carboidrati netti, 20g grassi



**Chik'n nuggets**  
9 nuggets- 496 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

## Giorno 6

1795 kcal ● 166g proteine (37%) ● 60g grassi (30%) ● 124g carboidrati (28%) ● 24g fibre (5%)

### Colazione

255 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal

### Snack

185 kcal, 7g proteine, 19g carboidrati netti, 6g grassi



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal



**Strisce di peperone e hummus**  
128 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

405 kcal, 24g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi



**Insalata mista semplice**  
102 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
5 1/3 tender/i- 305 kcal

### Cena

510 kcal, 28g proteine, 48g carboidrati netti, 20g grassi



**Chik'n nuggets**  
9 nuggets- 496 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

## Giorno 7

1784 kcal ● 174g proteine (39%) ● 57g grassi (29%) ● 110g carboidrati (25%) ● 35g fibre (8%)

### Colazione

255 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal

### Snack

185 kcal, 7g proteine, 19g carboidrati netti, 6g grassi



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal



**Strisce di peperone e hummus**  
128 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

425 kcal, 31g proteine, 51g carboidrati netti, 7g grassi



**Saltato in padella con Chik'n**  
427 kcal

### Cena

480 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 29g grassi



**Insalata di edamame e barbabietole**  
86 kcal



**Tempeh buffalo con ranch vegano**  
393 kcal

## Bevande

- acqua  
31 tazza(e) (7323mL)
- polvere proteica  
28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 pizzico (1g)
- cumino macinato  
2 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere  
2 pizzico (1g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
3/4 tazza (136g)
- briciole di burger vegetariano  
1 1/2 confezione (340 g) (485g)
- fagioli rossi  
1/4 lattina (112g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)
- salsa di soia (tamari)  
1/2 lbs (179mL)
- tofu extra sodo  
1 1/3 lbs (605g)
- hummus  
3/4 tazza (183g)

## Altro

- hamburger vegetariano  
2 polpetta (142g)
- insalata mista  
21 1/2 tazza (645g)
- chips al forno, qualsiasi gusto  
24 chips (56g)
- lievito nutrizionale  
4 cucchiaino (5g)
- yogurt di soia  
2 contenitore(i) (301g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
10 2/3 pezzi (272g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
18 nuggets (387g)
- Ranch vegano  
2 cucchiaino (31mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori stufati in scatola  
1/4 lattina (~410 g) (101g)
- aglio  
3/4 spicchio(i) (2g)
- peperone  
3 1/2 medio (417g)
- cipolla  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- broccoli  
2 2/3 tazza, tritata (243g)
- zenzero fresco  
1 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (3g)
- pomodori  
1 tazza di pomodorini (149g)
- ketchup  
1/2 tazza (122g)
- sedano crudo  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- edamame, surgelato, sgucciato  
4 cucchiaino (30g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
1 barbabietta(e) (50g)
- carote  
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
4 cucchiaino, senza guscio (25g)
- pistacchi sgucciati  
1/2 tazza (62g)
- semi di girasole  
2 oz (57g)
- semi di sesamo  
4 cucchiaino (12g)

## Frutta e succhi di frutta

- purea di mele  
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- anguria  
8 oz (227g)
- fragole  
3 tazza, intera (432g)
- Pompelmo  
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

## Snack

- strisce vegane tipo pollo  
1/4 lbs (106g)

### Grassi e oli

- olio  
1 1/2 oz (45mL)
- condimento per insalata  
1 1/3 tazza (315mL)
- vinaigrette balsamica  
1/2 cucchiaino (8mL)

### Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
1/4 tazza(e) (mL)
  - salsa Frank's Red Hot  
2 cucchiaino (31mL)
- 

- piccola barretta di granola  
2 barretta (50g)
- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
3 barretta (120g)

### Cereali e pasta

- riso integrale  
1/4 tazza (53g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### **purea di mele**

1 contenitore da asporto (~115 g)  
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **purea di mele**

2 contenitore da asporto (~115 g)  
(244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

### Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### **pistacchi sgusciati**

4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **pistacchi sgusciati**

1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Yogurt di soia

1 vasetto - 136 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt di soia**  
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt di soia**  
2 contenitore(i) (301g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**piccola barretta di granola**  
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**piccola barretta di granola**  
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**fragole**  
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 3 pasti:

**fragole**  
3 tazza, intera (432g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Chili vegano con 'carne'

218 kcal ● 15g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**lenticchie crude**  
1 cucchiaio (12g)  
**briciole di burger vegetariano**  
1/8 confezione (340 g) (43g)  
**cumino macinato**  
1 pizzico (0g)  
**peperoncino in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**brodo vegetale**  
1/8 tazza(e) (mL)  
**pomodori stufati in scatola**  
1/8 lattina (~410 g) (51g)  
**aglio, tritato**  
3/8 spicchio(i) (1g)  
**fagioli rossi, scolati e sciacquati**  
1/8 lattina (56g)  
**peperone, tritato**  
1/4 medio (30g)  
**cipolla, tritato**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**lenticchie crude**  
2 cucchiaio (24g)  
**briciole di burger vegetariano**  
1/4 confezione (340 g) (85g)  
**cumino macinato**  
2 pizzico (1g)  
**peperoncino in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**brodo vegetale**  
1/4 tazza(e) (mL)  
**pomodori stufati in scatola**  
1/4 lattina (~410 g) (101g)  
**aglio, tritato**  
3/4 spicchio(i) (2g)  
**fagioli rossi, scolati e sciacquati**  
1/4 lattina (112g)  
**peperone, tritato**  
1/2 medio (60g)  
**cipolla, tritato**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Scalda l'olio in una grande casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio, la cipolla tritata e i peperoni. Cuoci finché sono morbidi.
3. Aggiungi cumino, chili in polvere e sale e pepe a piacere. Mescola.
4. Aggiungi i fagioli neri, le lenticchie, i pomodori, il crumble vegetale e il brodo vegetale.
5. Porta a sobbollire e cuoci per 25 minuti.

### Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
5 1/4 tazza (158g)  
**condimento per insalata**  
1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
10 1/2 tazza (315g)  
**condimento per insalata**  
2/3 tazza (158mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**briciole di burger vegetariano**  
2 tazza (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**briciole di burger vegetariano**  
4 tazza (400g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.
- 

### Broccoli arrostiti con lievito alimentare

1 1/3 tazza(e) - 143 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli**  
1 1/3 tazza, tritata (121g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaino (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli**  
2 2/3 tazza, tritata (243g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**lievito nutrizionale**  
4 cucchiaino (5g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
  2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostiscili in forno per 20-25 minuti.
  3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere. Servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (68mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola.  
Servi.
- 

### Chik'n tenders croccanti

5 1/3 tender/i - 305 kcal ● 22g proteine ● 12g grassi ● 27g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
5 1/3 pezzi (136g)  
**ketchup**  
4 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
10 2/3 pezzi (272g)  
**ketchup**  
2 2/3 cucchiaino (45g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Servi con ketchup.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Saltato in padella con Chik'n

427 kcal ● 31g proteine ● 7g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



**riso integrale**

1/4 tazza (53g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (133mL)

**salsa di soia (tamari)**

1 1/4 cucchiaino (19mL)

**strisce vegane tipo pollo**

1/4 lbs (106g)

**carote, tagliato a strisce sottili**

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili**

3/4 medio (89g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
  2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
  3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Chips al forno

12 patatine - 122 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**chips al forno, qualsiasi gusto**  
12 chips (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**chips al forno, qualsiasi gusto**  
24 chips (56g)

1. Buon appetito.
-

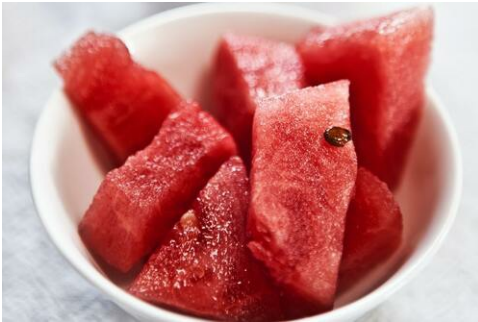
## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Anguria

4 oz - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anguria**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**anguria**  
8 oz (227g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.

---

### Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### Pompelmo

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 3 pasti:

#### Pompelmo

1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
  2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
- 

### Strisce di peperone e hummus

128 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

#### hummus

4 cucchiaino (61g)

#### peperone

3/4 medio (89g)

Per tutti i 3 pasti:

#### hummus

3/4 tazza (183g)

#### peperone

2 1/4 medio (268g)

1. Taglia il peperone a strisce.
  2. Servi con hummus per intingere.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



**acqua**

1 1/3 tazza(e) (316mL)

**sale**

2/3 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

1/3 tazza (64g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

---

### Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 polpetta porzioni

**hamburger vegetariano**

2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Servire.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 oz porzioni

#### tempeh

4 oz (113g)

#### olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

---

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



#### acqua

1 tazza(e) (237mL)

#### sale

1/2 pizzico (0g)

#### lenticchie crude, sciacquato

4 cucchiaio (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
  2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Tofu al forno

10 2/3 oz - 302 kcal ● 29g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**salsa di soia (tamari)**

1/3 tazza (80mL)

**semi di sesamo**

2 cucchiaino (6g)

**tofu extra sodo**

2/3 lbs (302g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

2/3 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa di soia (tamari)**

2/3 tazza (160mL)

**semi di sesamo**

4 cucchiaino (12g)

**tofu extra sodo**

1 1/3 lbs (605g)

**zenzero fresco, sbucciato e grattugiato**

1 1/3 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

### Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

3 tazza (90g)

**pomodori**

1/2 tazza di pomodorini (75g)

**condimento per insalata**

3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

6 tazza (180g)

**pomodori**

1 tazza di pomodorini (149g)

**condimento per insalata**

6 cucchiaino (90mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Chik'n nuggets

9 nuggets - 496 kcal ● 27g proteine ● 20g grassi ● 46g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**ketchup**  
2 1/4 cucchiaino (38g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
9 nuggets (194g)

Per tutti i 2 pasti:

**ketchup**  
1/4 tazza (77g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
18 nuggets (387g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**vinaigrette balsamica**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
4 cucchiaino (30g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
1 barbabietta(e) (50g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

## Tempeh buffalo con ranch vegano

393 kcal ● 24g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2 cucchiaio (30mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
4 oz (113g)  
**Ranch vegano**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con ranch vegano.

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

4 misurino - 436 kcal ● 97g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**  
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)  
**acqua**  
4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**  
28 porzione (80 mL ciascuna)  
(868g)  
**acqua**  
28 tazza(e) (6636mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-